



郭綜合醫院 高血脂治療注意事項

1. 高血脂除按時服用醫師處方降血脂藥品外，更需要飲食控制及生活習慣調整相配合。
2. 少吃高膽固醇食物（如內臟、蟹黃、蝦卵、蛋黃等），多吃蔬菜水果；不要吸菸，儘量少喝酒，以免增加體內三酸甘油脂。
3. 多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等烹調方式。
4. 適當的運動，一週至少要三次，每次至少30分，如跑步、游泳等有氧運動都是不錯的選擇，才能達到效果及維持適當的體重。
5. 戒菸並拒二手菸：可增加血液中好的膽固醇(HDL)可降低動脈血管硬化的發生率。
6. 請務必依照醫師的指示定期回診，讓醫師評估使用藥品的效果及是否發生可能的副作用。
7. 服用降血脂藥物後，若出現不明原因的肌肉酸痛及無力的情形，請立即回診告知醫師。
8. 如忘記服藥，想起時請盡快服用，若已接近下次吃藥時間，就不用補服，服用當次劑量即可。
9. 將藥品儲存於室溫下，避免陽光照射，避免存放於浴室、冰箱等潮濕及陰冷的地方，並請存放兒童拿不到的地方。
10. 建議有使用紅麴類健康食品時要告知醫師。

請以健保卡登入健保署官網，註冊申請個人健康存摺，(即個人健保就醫、用藥及檢驗檢查報告明細)，可掌握自我健康資訊及就醫時供醫師參考，以提升醫療安全及效益。